BENESSERE PSICOLOGICO (VERSO IL 100%)

dall'ALLEANZA (di parenti, amici, psicologo, ecc.)		**dall'AUTOCOSCIENZA DELLE PROPRIE CAPACITA'** (problem solving, esperienza,ecc.)
100%	Neonato	0%
80%	Bambino	20%
60%	Adolescente	40%
50%	**Giovane**	50%
30%	**Adulto**	70%
50%	Anziano	50%
50-90%	Vecchio	50-10%

- Alleanza significa: "Sono importante per te, mi capisci, mi accetti, mi vuoi bene, sei dalla mia parte!".
- Quando diminuisce l'autocoscienza delle proprie capacità (=del proprio potere) deve aumentare l'alleanza che compensa l'insicurezza: altrimenti insorge l'ansia e la mancanza di equilibrio psicologico. Questo meccanismo è istintivo: ma, anche se autocoscientizzato e intenzionalmente voluto, non è sempre facile e possibile. Comunque va perseguito con determinazione.
- Si hanno benessere e tranquillità psicologica quando la somma del contributo da alleanza e da autocoscienza del proprio potere raggiunge circa il 100%.

  Le percentuali sono evidentemente solo indicative e sono certamente valori medi.
- L'incidenza rassicurante dei due sostegni è molto spesso (e anche notevolmente secondo le varie situazioni di vita) evolutiva, variabile, basculante: si può pensare anche a vasi comunicanti inconsci.
- Gli insuccessi, le disconferme, le relazioni negative con gli altri, spesso mettono in discussione la propria autostima e quindi il proprio potere (angoscia di impotenza) e l'alleanza (angoscia di abbandono).
- L'alleanza, soprattutto nel primo periodo di vita, rinforza la propria sicurezza.
- E' importante sapere che abbiamo alleati, anche se non ne abbiamo bisogno immediato.
- L'eccessiva e continua ricerca di alleanza sfiora la regressione; l'eccessiva ricerca del proprio potere sfiora il delirio di onnipotenza.
- La mancanza di alleanza può portare a varie soluzioni: o a perfezionare le proprie capacità (es. ricerca di nuovi strumenti); o a compensazioni "grezze" e illusorie (se non patologiche); o anche alla ricerca esasperata del successo personale, che, se non raggiunto, aumenta il differenziale tra "ideale" e coscienza di sé e, quindi, il processo conflittuale.

1997 Dott. Romeo Della Bella